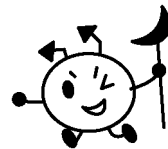


6月離乳食献立表



H29. 6. 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	1回食期 (10:00~)	2~3回食期 午前 (10:00~)	完了食期 (10:15~)	2~3回食期 午後 (14:00~)	完了食期 おやつ (14:15~)
1,15 29	木	かゆ、煮魚 ゆでブロッコリー 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) ゆでブロッコリー(ブロッコリー) 味噌汁(大根、人参)	軟飯、ゆでブロッコリー 煮魚、味噌汁 はすの天ぷら	かゆ、じゃがいもの甘煮(じゃがいも) たら入りスープ (大根、人参、長ねぎ、たら)	たら雑炊 牛乳、果物
2,16 30	金	かゆ 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、長ねぎ、大根) 野菜スープ(キャベツ、玉ねぎ、人参)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 野菜スープ かぼちゃのバター煮	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 野菜スープ (鶏ひき肉、大根、人参、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
3 17	土	かゆ、煮魚 さつまいもの甘煮 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) さつまいもの甘煮(さつまいも) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、大根)	軟飯、さつまいもの甘煮 煮魚、野菜スープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、大根、さつまいも)	野菜雑炊 牛乳
5 19	月	かゆ、煮魚 野菜の煮物 すまし汁	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(玉ねぎ、人参) すまし汁(豆腐、長ねぎ、えのき)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、すまし汁 大根の甘煮	かゆ、大根の甘煮(大根) しらす入りスープ (大根、人参、長ねぎ、しらす)	しらす雑炊 牛乳、果物
6 20	火	かゆ、煮魚 煮ひたし わかめスープ	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(ほうれんそう、人参) わかめスープ(わかめ、長ねぎ、人参)	軟飯、煮魚 煮ひたし、わかめスープ さつまいもとりんごのバター煮	かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) 味噌汁 (大根、人参、長ねぎ、かじき)	味噌雑炊 牛乳、果物
7 21	水	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(小松菜、人参) 味噌汁(かぼちゃ、人参)	軟飯、煮魚 煮ひたし、味噌汁 ゆでブロッコリー	かゆ、ゆでブロッコリー(ブロッコリー) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳、果物
8 22	木	かゆ、野菜の煮物 (人参、キャベツ、もやし) 味噌汁	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、キャベツ、もやし) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	軟飯、味噌汁 鶏ひき肉と野菜の煮物 マカロニのケチャップ煮	じゃがいものトマト煮 (じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、生鮭) 野菜スープ(大根、長ねぎ)	じゃがいもの トマト煮 牛乳、果物
9	金	かゆ、煮魚 ゆで野菜 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) ゆで野菜(キャベツ、人参) 味噌汁(大根、長ねぎ)	軟飯、煮魚 ゆで野菜、味噌汁 煮豆	かゆ、煮ひたし(人参、玉ねぎ) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、かぼちゃ)	かぼちゃ雑炊 牛乳、果物
10 24	土	かゆ、煮魚 煮ひたし 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(キャベツ、玉ねぎ) 野菜スープ(もやし、人参、かぼちゃ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、野菜スープ 人参の甘煮	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし)	野菜雑炊 牛乳
12 26	月	かゆ、煮魚 おかめ煮 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) おかめ煮(キャベツ、かつお節) 味噌汁(大根、長ねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚 おかめ煮、味噌汁 ウインナーソテー	かゆ、豆腐の煮物(豆腐) 鮭入りスープ (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭雑炊 牛乳、果物
13 27	火	かゆ、煮魚 じゃがいもの甘煮 野菜スープ	かゆ、煮魚(生鮭) じゃがいもの甘煮(じゃがいも) 野菜スープ(大根、人参、長ねぎ)	軟飯、じゃがいもの甘煮 煮魚、野菜スープ りんごのコンポート	かゆ、りんごの甘煮(りんご) かじき入りスープ (大根、人参、長ねぎ、かじき)	かじき雑炊 牛乳、果物
14 28	水	かゆ、野菜の煮物 (人参、大根、長ねぎ) 味噌汁	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、大根、長ねぎ) 味噌汁(人参、玉ねぎ)	軟飯、味噌汁 鶏ひき肉と野菜の煮物 煮魚	かゆ、スティック野菜(大根、人参) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、ピーマン、生鮭)	洋風雑炊 牛乳、果物
23	金	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、ブロッコリー) 野菜スープ	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、ブロッコリー) 野菜スープ(えのき、もやし、玉ねぎ)	軟飯、野菜スープ 豚ひき肉と野菜の煮物 マッシュポテト	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、かぼちゃ)	かぼちゃ雑炊 牛乳、果物

※都合により材料が異なる場合があります。

※初期食のメニューは、かゆ、汁物となります。汁物の材料は2~3回食と同じです。(豆腐は除く)

☆水分補給☆

暑い日が続きますね。熱中症の予防からも、水分補給が大事な時期です。しかし、食欲も低下してくる頃でもあるので、野菜不足などを心配し、野菜ジュースを飲んでしまいがちですね。野菜ジュースには砂糖不使用と書かれていても果糖などの糖分が含まれています。

そのため、飲みすぎは子ども達の内臓の負担となってしまいます。水分補給のための飲み物は、麦茶やさゆ(水を沸かして冷ましたもの)をおすすめします。